**Rok I.** Kraków, dnia 1. listopada 1897. **Nr. 11.**

# PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.
W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50
W innych krajach: Rocznie fr. 4·—
Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

## Do kolarzy i zwolenników innych sportów.

Zaledwie kilka dni pogodnych dzieli nas jeszcze od słot i wichrów, będących zapowiedzią zbliżającej się zimy. Niejeden też zapewne kolarz ze smutkiem myśli o tej przykrej dlań porze roku, która mu jego przyjemnego i pożytecznego sportu zażywać nie pozwoli. Może który z nich wprawdzie, przeczytawszy w ostatnim numerze »Koła« uwagi p. H. pod tytułem »Na zimę«, pociesza się myślą, że nawet śniegi i zaspy i nasze galicyjskie błoto, nie przeszkodzą mu w używaniu stalowego rumaka, znajdą się jednak i tacy, którym jazda w podobnych warunkach lub też jednostajne krążenie po sali mniej przypada do smaku, a ci już teraz zapewne myślą o tem, czem zastąpić zbawienne wpływy ulubionego przez się sportu, zwłaszcza, jeżeli nie są zwolennikami ślizgawki, jazdy na łyżach itp.

Dlatego uważamy za rzecz na czasie, zwrócić uwagę panów kolarzy na istnienie zapomnianych przez nich towarzystw gimnastycznych, gdzie przyjemną i bardzo pożyteczną rozrywkę znaleźć mogą. Nietylko atoli sam wzgląd na rozrywkę powinien ich zachęcać do nawiedzania naszych sal gimnastycznych, powinna ich do tego zmuszać konieczność i dobrze zrozumiany własny interes. Kto bowiem w umiłowanym przez się sporcie coraz wyższe osiągnąć pragnie rezultaty, a nie chciałby przytem narazić się na nieharmonijny i nieprawidłowy rozwój i budowę swego ciała, ten powinien

więcej niż ktokolwiek inny nie zapominać o zbawiennym wpływie gimnastyki.

Wiadomo przecież, że racyonalnie prowadzona gimnastyka, wpływając zbawiennie na rozwój naszych organów wewnętrznych, jak płuc, serca itd., nadaje naszemu ciału niepoślednią siłę, wytrwałość i sprężystość, a temsamem pomnaża wszelkie te warunki, jakie kolarzowi zapewniają stały postęp i do szczytu marzeń zaprowadzić go mogą.

Z drugiej strony nie tajnem jest, że używanie i ćwiczenie jednostronnych ruchów wzmaga wprawdzie siłę zajętych przy nich mięśni, ale czyni to ze szkodą innych, które wskutek ustawicznego spoczynku zwolna zanikają, nadto zaś będąc przyczyną nie proporcyonalnego w stosunku do innych ich rozrostu, powoduje zarazem nieprawidłowy i nieharmonijny rozwój i wygląd ciała, nie mówiąc już o innych z tem w parze idących szkodliwych skutkach.

Podobne jednostronne zaś ćwiczenie ma, jak wiadomo, miejsce tak przy kolarstwie jak i przy wszelkich innych sportach, żaden bowiem z nich, choćby był z wielu względów i bardzo zdrowym i bardzo praktycznym i przyjemnym, nie da się porównać z racyonalną gimnastyką, tj. taką, jaka jest w naszych towarzystwach gimnastycznych obowiązkową, a która jedynie i wyłącznie ma tę zaletę, że kształci ciało harmonijnie i proporcyonalnie. To też każdy kolarz powinien to dobrze rozumieć, że, oddając się wyłącznie kolarstwu, popełnia błąd, który na jego budowie i zdrowiu, jakeśmy to wyżej wykazali, szkodliwie odbić się może, i jeżeli już tak jest w swym sporcie zamiłowany, że w pogodnej porze roku nie ma ani ochoty ani czasu na inne ćwiczenie, jak tylko jazdę na kole i z wyjątkiem kilku mięśni resztę po macoszemu traktuje, to powinien teraz skorzystać ze zbliżającej się pory zimowej i naprawić to, w czem większą część roku błądził. Kilka miesięcy wytrwałej pracy uzupełnią choć w części braki, spowodowane jednostronnem ćwiczeniem i choć w części wynagrodzą krzywdę, wyrządzaną niektórym organom i mięśniom przez cały szereg miesięcy.

To, co się tu wyżej powiedziało, tyczy się tak dobrze kolarza jak wioślarza, jak i tego, »co na koniu z wiatrem puszcza się w zawody«, oraz i zwolennika każdego innego sportu; a choć wprawdzie każdy sport bez wyjątku ma jedną i tę samą wadę szkodliwej jednostronności, obraliśmy jednak kolarstwo za główny przedmiot naszej odezwy tylko dlatego, ponieważ sport ten w kraju naszym najbardziej jest rozgałęziony. Niemniej przeto jesteśmy zdania, że

nietylko kolarze, ale wszyscy ci, którzy w lecie z braku czasu, poświęconego całkiem sportowi, omijają zdala jak zapowietrzone miejsca, boiska i sale gimnastyczne, powinni z nadchodzącą obecnie porą roku tłumnie te ostatnie nawiedzać.

Może kilka tych uwag, któreśmy pozwolili sobie przytoczyć, przypomną zwolennikom kolarstwa i innych sportów ich własny interes i zachęcą ich do pomnożenia szeregów ćwiczących Sokołów i do spełnienia obowiązku względem własnego ciała i zdrowia.

**Redakcya.**

# Uwagi o skoku*)

napisał

**Dr. St. Rowiński.**

Mógłby kto myśleć, sądząc z tytułu niniejszej pracy, że zamierzam skreślić i przedstawić teorye skoku i zabawić się w systematyczny rozbiór ćwiczeń, stanowiących bogatą grupę zwaną »skocznia«. Dlatego zgóry zastrzegam się, że wcale tak daleko zapuszczać się nie myślę, gdyż rzeczy te u nas, z wyjątkiem ćwiczeń na stole, dostatecznie i należycie już opracowano i zapewniam, że poprzestanę na podaniu kilku luźnych uwag, odnoszących się do skoku wolnego w wyż i w dal, tusząc, że potrafią one choć trochę wzbudzić zajęcia i zainteresować tych, którzy sprawą ćwiczeń fizycznych gorąco się zajmują.

Otóż przedewszystkiem miałem kilkakrotnie sposobność przekonać się naocznie lub tez z rozkładów godzin, tu i owdzie w naszych towarzystwach gimnastycznych przyjętych, że skok wolny w porównaniu z innemi ćwiczeniami cokolwiek po macoszemu u nas traktowany bywa. Zastanawiałem się tedy głębiej nad przyczyną tego zjawiska i przyszedłem do przekonania, że jedynie brak zamiłowania w skoku jest powodem, iż rzadziej od innych bywa przedmiotem ćwiczenia. Niestety bowiem gimnastyka nie potrafiła jeszcze tak dalece zakorzenić się w naszem społeczeństwie,, aby stanowiła nieodzowną potrzebę i warunek życia i wielu bardzo członków naszych towarzystw gimnastycznych nie szuka w ćwiczeniach wyłącznie korzyści dla swego ciała, lecz pragnie znaleźć w nich rozrywkę i przyjemność. Wprawdzie ćwiczenia i tę zaletę mieć powinny, trudno jednak, by wyłącznym celem gimnastyki było dostarczanie zabawy. Ponieważ zaś nauczyciel musi się z tym objawem liczyć i bojąc się utracić ćwiczących, którzy łatwo się do gimnastyki zniechęcają, gdy ta dla nich powab nowości straci, przeto wybiera ćwiczenia z takimi przyborami i na takich przyrządach, by ćwiczą-

*) Źródła: Kohlrausch, Physik des Turnens. — F. A. Schmidt, Enc. Handbuch d. g. Turnwesens. — A. Kunath, Der Anlauf beim Springen.

cym nie brakło ciągłego urozmaicenia. Stąd pochodzi, że skok wolny, przy którym pola dla wielu rozmaitości niema i który z konieczności powtarzać się musi, niewielką u naszych ćwiczących cieszy się sympatyą i dlatego mniej bywa uprawiany aniżeli jakiekolwiek inne ćwiczenie. Należałoby jednak koniecznie przezwyciężyć tę niechęć, a u niektórych nawet wstręt do skoku i starać się usilnie o częstsze uwzględnianie takowego podczas godzin nauki gimnastyki, gdyż zupełnie niesłusznie i z krzywdą dla samych ćwiczących bywa pomijany. Skok bowiem, aczkolwiek może mniej komuś do smaku przypada i na pozór nudnym się wydaje, jest ćwiczeniem zasługującem bardzo na to, by nań większą jak dotąd zwracano uwagę, a to ze względu na olbrzymi wpływ, jaki na ćwiczących wywiera. Wpływ zaś ten nietylko odbija się na zewnątrz i nie ogranicza się jedynie na wzmacnianiu i rozwoju kończyn dolnych, tj. nóg i tułowia, lecz obok korzyści fizyologicznej, jaką przynosi, sięga głębiej, sięga mianowicie istoty wewnętrznej ćwiczącego, rozwijając w nim w nadzwyczajnym stopniu energię i wolę.

Być może, że kogoś twierdzenie to zadziwi i nasunie mu myśl, że przecie inne ćwiczenia niemniejszy wpływ na naszą energię i wolę wywierać potrafią; mojem jednak zdaniem, nie da się pod tym względem żadne a żadne ćwiczenie porównać ze skokiem, bo leży to już w naturze jego wykonania.

Chcąc atoli bliżej rzecz tę wytłumaczyć i twierdzenie moje uzasadnić, muszę przedewszystkiem wyjaśnić, na czem polega mechanika skoku i jakie czynniki składają się na to, że potrafimy ciało nasze, mimo działania siły ciężkości, wznieść chwilowo ponad ziemię i ominąć w ten sposób w drodze stojącą przeszkodę.

Co do tej kwestyi istnieją obecnie dwie zupełnie odrębne teorye, mianowicie Borellego i Ferry d'Esclauda, oraz Dollego. Pierwszy w słynnem swem dziele »De motu animalium« (z r. 1680) porównuje mięśnie naszych kończyn dolnych ze sprężyną. Wiadomo zaś każdemu z nas, że jeżeli sprężynę w ręku ściśniemy, a następnie nagle dłoń otworzymy, to sprężyna z chwilą, gdy na nią siła ręki działać przestała, wyskakuje i to tem dalej lub wyżej, im ciśnienie było większe. Wedle Borellego mięśnie naszych kończyn dolnych, i to mięśnie prostujące, mają cechę takiej sprężyny. Dlatego to po skurczeniu, wywołanem odbiciem, a z chwilą, gdy siła tego skurczu działać przestaje, starają się owe mięśnie wrócić do swego pierwotnego stanu tj. wyprostować się, a ruch z tem połączony wystarcza zupełnie, by ciało nasze mechanicznie w ruch wprawić i przenieść z miejsca na miejsce.

Teorya ta przyjęła się i panowała w świecie gimnastycznym aż do najnowszych czasów, tj. aż do wystąpienia Ferry d'Esclauda i Dallego z ich zupełnie odmiennymi poglądami, które wychodzą z założenia, że nawet najsilniejsze działanie samych mięśni prostujących nie jest zdolne wywołać takiego ruchu ciała, jaki ma miejsce przy skoku. Sądzą oni, że stać się to może jedynie przy

współdziałaniu innych mięśni, tz. zginaczy i ,to tylko wtedy, jeżeli ciało po odbiciu zesztywnieje i stanie się bezwładną masą. Otóż zginacze w chwili, kiedy silnie skurczone mięśnie prostujące mają wrócić do pierwotnego swego stanu, coby spowodować musiało nagłe wyprostowanie się kończyn dolnych, rozpoczynają swą czynność i paralizując odruchową działalność tychże mięśni na kończyny dolne, powodują zarazem, że ciało staje się na chwilę sztywnem i bezwładnem, a cała siła mięśni prostujących przenosi się wówczas zamiast na kończyny dolne, wyłącznie na sam punkt ciężkości, co wobec bezwładności ciała wystarcza, by je ruszyć z miejsca w kierunku zamierzonym.

(Dokończenie nastąpi.)

# PRZYKŁADY.

## A. ĆWICZENIA WOLNE [1])

ułożył Sz. Kuciński.

Ustawienie do ćwiczeń: 6 szeregów (prawi, środkowi, lewi – prawi, środkowi, lewi). – Uszykowanie: dwuszereg (1-sza dwójka środkowi, 2-ga dwójka prawi, 3-cia dwójka lewi itd.). — Zastępywanie: oba szeregi dwuszeregu zbite (tj. jeden ćwiczący tuż za drugim) — stają w potrójnym rozstępie wolnym obok siebie. Na rozkaz: rozstęp wolny ramiona — w bok! — pierwsi (środkowi) w każdym szeregu pozostają w miejscu, drudzy (prawi) wykonują rozstęp czwałem w prawo, trzeci (lewi) cwałem w lewo i równają się z pierwszymi. Rozstęp ma być wykonany jak najszybciej. Odstępywanie: w odwrotnym porządku na rozkaz: w szeregi się — łącz!

OBRAZ I.

Prawi [2]).

1. Lew. ram. w pion skos (promień) — pr. wstecz (łokieć) = $^1/_4$ obr. w lew. — unik pr.
2. Pr. ram. (łuk. w dół) w pion zewn. (grzbiet) — lew. ram. w dół zewn. (grzbiet) = $^1/_4$ obr. w pr. na piętach do wypadu w pr.
3. Pr. ram. w dół zewn. — lew. w pion. zewn. (łuk. w dół do środka) = prawą nogą przysuń do lew. — lewą wypad w bok.
4. Ram. opuść = post. zasadna.

Środkowi.

1. Ram. w pion. zewn. (dłoń do przodu) = zakrok lew.
2. Ram. wstecz zewn. = wypad lew. wprzód.
3. Ram. bokiem skurcz = unik lew.
4. Ram. opuść = post zasadna.

[1]) Wykonane na wieczorku w Sokole krakowskim w dn. 17 październ.
[2]) Lewi przeciwnie.

OBRAZ II.

1. Ram. wprzód na pr. (promień) = rozkrok lew.
2. Ram. (łuk. w dół) wprzód (promień) = $^1/_4$ obr. w lew. = klęczka pr.
3. Ram. (łuk. w dół) w pion skos (promień) = $^1/_2$ obr. w pr. do wypadu wprzód.
4. Ram. opuść = $^1/_4$ obr. w lew — post. zasadna.

1. Ram. wprzód (promień) — przysiad.
2. Podp. leżąc przod.
3. Ram. w bok (grzbiet) = wypad lew. wprz.
4. Ram. opuść = post. zasadna.

OBRAZ III.

1. Ram. wprzód na lew. (promień) = rozkrok pr.
2. Pr. ram. (łuk. w dół) w pion skos — lew. na krzyże = $^1/_4$ obr. w lew. (na lew. pięcie) — wypad. pr. wprzód.
3. Lew. ram. krycie wierzch — pr. ram. w dół zewn. = $^1/_4$ obr. w pr. (do wypadu w pr.)
4. Ram. opuść = post. zasadna.

1. Ram. w pion (dłonie ku sobie) = wykr. lew. — pr. piętę wznieś.
2. Ram. (łuk. zewn.) w dół do środka = zakr. lew. — skłoń się wstecz.
3. Ram. (łuk. do środka) w pion zewn. (dłonie do przodu) = wypad lew. wprzód.
4. Ram. opuść = post. zasadna.

OBRAZ IV.

Prawi.

1. Ram. wprzód (promień) = $^1/_4$ obr. w lew. — przysiad.
2. Podpór leżąc przodem.
3. Ram. w pion skos (promień) = wypad lew. wprzód.
4. Ram. opuść = $^1/_4$ obr. w pr. — post. zasadna.

Środkowi.

1. Ram. w pion skos (promień) = wypad lew. wprzód.
2. Ram. w bok (grzbiet) = klęczka lew. wstecz.
3. Ram. w pion. zewn. (dłoń do przodu) = wypad. lew. wprzód.
4. Ram. opuść = post. zasadnia.

## B. STÓŁ WSZERZ.

### Woltyże zawrotne, podpory i zmiany

ułożył

J. Waszkiewicz.

Ćwiczenia poniż wymienione wykonujemy z rozbiegu odbiciem 2-nóż. Krawędź stołu bliższą mostka nazywamy tylną, dalszą przednią — krawędzie boczne lewą i prawą. Wszystkie woltyże, które podajemy tylko w prawo, należy przećwiczać także w lewo.

ZASTĘP III.

Każde ćwiczenie od 4—7 poprzedza przedmach zawrotny do podporu, leżąc przodem.

1. Skok do podp. (podp. na tył. kraw.) — zesk. na mostek.

2. Przedmach zawr. poniż (cecha: po odbiciu wyginamy krzyże i zwracamy się przodem do wierzchu stołu równolegle do długości tegoż *) — zesk. na mostek.

3. Przedmach zawr. do podp. leż. prz. — zesk. zawr. ponad przed. kraw. (palcami stop odbijamy się od stołu, wznosimy tułów i nogi do poziom lub ponad poziom i zeskakujemy).

4. Podp. leż. prz. 1 nóż. — zesk. jak pod 3.

5. Podp. leż. prz. rozkrocz. — nogi złącz — zesk. jak pod 3.

6. Podp. leż. bokiem — wróć do podp. prz. — zesk. ponad przed. kraw. z $^1/_2$ obr. w lew.

7. Podp. leż. równoważny (1 rącz. i 1 nóż. różnoimiennie) — wróć do podp. 2 rącz. i 2 nóż. — zesk. jak pod 6.

8. Odmach zawr. wstecz (z przedmachu odtrącamy się rękami wstecz i doskakujemy przodem do praw. kraw.).

ZASTĘP II.

1. Przedmach do podp. leż. przod. — postawa zasadna 2 nóż. — zesk. w bok (ponad przed. kraw.).

2. Przedmach do podp. leż. przod. — postawa 1 nóż. — zesk. wykrokiem wprzód (ponad lew. kraw.).

3. Wyskok zawr. 2 nóż. — zesk. odmachem wstecz. patrz zastęp. III 8.

4. Wyskok zawr. 2 nóż. — podp. leż. — post 2 nóż. — zesk. odmachem w bok (ponad przed. kraw.).

5. Wyskok zawr. 1 nóż. — zesk. wprzód (ponad lew. kraw.).

6. Wyskok. zawr. 2 nóż. — podp. leż. tył. — zesk. w bok z $^1/_2$ obr. w pr. (ponad przed. kraw.).

7. Siad zawr. na przed. kraw. — zesk.

8. Przeskok zawr. poniż.

ZASTĘP I.

1. Przedm. zawr. z $^1/_2$ obr. w lew. (na pr. ręce) do podp. leż. tył podp. leż. równoważny tył (patrz zastęp III 7) — postawa 2 nóż. — zesk. wprzód z cechą kuczną (ponad pr. kraw.).

2. Przedm. zawr. z $^1/_2$ obr. w pr. (na lew. ręce) do podp. leż. tył — postawa 2 nóż. — zesk. wprzód o krzyżach wygiętych (ponad pr. kraw.).

3. Siad zawr. na przed. kraw. z przedm. powyż. — zesk.

4. Przeskok zawr. powyż.

5. Przeskok zawr. przerzutny.

6. Przesk. zawr. tyłem (obr. w lew. na ręce pr.).

*) Ponieważ dotąd podręcznik do ćwiczeń na stole wydany nie został, przeto niektóre tu podane ćwiczenia opisujemy.

7. Przesk. zawr. chwyt za tylni lewy róg stołu (doskok lewym bokiem do lewego boku stołu).

8. $^3/_4$ koła zawr. do zesk. przodem do lew. kraw. (zwracamy się przodem do wierzchu stołu i przenosimy nogi ponad kraw. prawą, przednią i lewą, przyczem rękami odpowiednio przechwytujemy).

## Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

**Przewodnik gimnastyczny nr. 10 zawiera:** Oświadczenie. — † Kornel Ujejski. (Wspomn. pośm.). — Setna rocznica legionów polskich. — Zlot Sokołów okręgu krakowskiego w Wadowicach. (C. d.). — I. Zlot okręgowy w Stanisławowie. — Korowody. (C. d.). — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości. (C. d.), — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niem. — Kronika. — Piśmiennictwo gimn. i hygieniczne. — Konkurs.

**»Koło« nr 19 zawiera:** Rower Swatem. (C. d.). Komedya Dra Rafa. — Wycieczka na kole z Wiednia wzdłuż Dunaju, przez W. Krzepowskiego, — Austryacki fabryczny przemysł kolarski w r. 1898, z niem. W. Krzepowski. — Międzynarodowe wyścigi cyklistów we Lwowie. — Korespondencye. — Dlaczego dajemy zagranicznym wyścigowcom brać nagrody? — Dynasy. — Konkurs rybacki. — Wyścigi W. T. C. — Kronika Warszawska. — Kronika.

**»Koło« nr 21 zawiera:** Rower Swatem. (C. d.). Komedya dra Rafa. — Na zimę. — Korespondencye. — Pogadanki techniczne. — Sprawozdanie z wyścigów Oddziału Kolarzy Sokoła Tarnowskiego dnia 19 września 1897 r. — Tory Królestwa. — Kronika.

**»Sokol« nr. 10 zawiera:** Ku práci! — Nutnost a vliv cričeni tělesných na ducha člavěka. p. J. K. — Sokolstvi jako hnuti socialni, n. K. Hlaváček — Učitelstvo škol obecných a tělocvik. — Nasě tělocvi ny. — Několik časových otazek tělocvičuých. Od dra med. F. A. Schmidta. — Kurs Swazu Československého Sokolstva. — Vzpominky celjské! — XXIV. sjazd gymnastů belgických v Brusselu. — Sokolstvo v Kralovstvi Českém r. 1896. — Sokolské jednoty v uzemi poněmĕcném r. 1896. — Zprávy jinonárodni. — Zprávy slovanské. — Ruzné zprávy.

**»Vĕstnik Sokolský« nr 26 zawiera:** Tyršův prikaz Frant. Mašek. — Statistika sokolských jednost dolnorakouských koncem r. 1896. — Zprávy. — Cvićebni Večery: Methodika tělveviku sokolského, p. J. K. — Různosti. — Osnova cvičeni pro školy obecné.

**»Vĕstnik Sokolský« nr 27 zawiera:** K činnosti v zimnim obdobi, nap. V. Kukaů. — Zprávy. — Cvićebni Večery: Kůň na šiř, n. J. Vaniček. Methodika telocviku sokolského. — Různosti.

**»Vĕstnik Sokolský« nr 28 zawiera:** Tyršův přikaz. — Zprávy. — Cvičebni Večery: Cvičeni prostná s činkami, K. Jaworský. Bradla, Methodika tělveviku sokolského. — Různosti. — Slavnosti v Celji.

Proszą nas o zamieszczenie:

Numer 10 (na październik) **»Przewodnika zdrowia«** (Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32) wyszedł i zawiera: Nie wolno nam bezkarnie grzeszyć przeciw hygienie (Dokończenie). — Szkodliwość korzeni w pokarmach. (Z doświadczeń Trapisty). — Winogrona jako lekarstwo. — Bez pospolity czyli czarny (Sambucus nigra). — Przestrogi i rady. — Rozmaitości. — Dodatek z ogłoszeniami.

**Nauka gimnastyki sokolej. Poznań 1897.** Dziełko to, obejmujące 104 stron druku, robi na oko wcale dodatnie wrażenie, opatrzone jest bowiem około 500 rycinami. Że to jest rzecz podnosząca wartość każdego dziełka fachowego, gdyż ułatwia zrozumienie treści bądź co bądź suchej, oryentowanie się w przedmiocie, podaje prawidłowe wykonanie ćwiczenia i t. d. — nad tem chyba rozwodzić się nie potrzeba. Uważamy więc to za zaletę niniejszego

dziełka, zaletę niestety — jedyną. Przy bliższem bowiem rozpatrzeniu się w treści doznaje czytelnik zupełnego rozczarowania. Podręcznik, mający pretensyę do popularnego, byłby może względnie dobry przed kilkudziesięciu laty, ale nie obecnie, gdy nauka gimnastyki znajduje się na wyższym stopniu rozwoju, niż na takim, jaki jej autor czy autorowie przeznaczają. Rzecz jest opracowana po dyletancku, dorywczo, bez żadnego systemu, — a jeśli taki gdzie istnieje, to bałamutny — chaos i sprzeczności towarzyszą książce tej aż do ostatniej stronicy. Jedynie obowiązek sprawozdawcy zmusza nas do zapoznania czytelników z tą książką. Obejmuje ona ćwiczenia wolne i rzędowe, ćwiczenia z przyborami (laska, ciężary, maczugi) i ćwiczenia na przyrządach: skocznia (skok wolny, kozieł, koń), poręcze, drążek, orczyk i kółka »rzymskie«. Spinalni brak — może będzie w drugim tomiku. Najlepiej z tych działów ćwiczeń przedstawia się skok wolny — chociaż np. na pomoście rozróżnia autor tylko »skok w bok odbiciem jednonóż« i »w przód odbiciem dwurazowem i jednorazowem« — innych ćwiczeń nie zna. Czy nie korzystał autor przytem z dziełka A. Durskiego, na co nas niektóre ustępy i dużo rycin naprowadza? Za złe tego autorowi ani my, ani też i A. Durski z pewnościąby nie wziął, — raczej to, że mając tak wyborny podręcznik tak mało z niego skorzystał i zamiast dać rzecz dobrą, dał rzecz bardzo wątpliwej wartości. Wszak i wolne ćwiczenia A. Durskiego dawno z druku wyszły i ćwiczenia laską i maczugami A. Cenara i dobra musztra tegoż autora — czyż więc trudnoby było na podstawie tych dziełek, jeśli je autor uważał za zbyt fachowe, dać zwięzły podręcznik popularny dla mniej obznajomionych z ćwiczeniami? Może łatwiej przyjdzie zoryentować się w treści i zrozumieć nie specyaliście — owe fachowe dziełka, niż fachowemu dopatrzeć się związku, systemu jakiegoś, a nieraz i zrozumieć niektóre ustępy w dziełku w mowie będącem. Trudnoby było przytaczać wszystkie ujemne strony tego dziełka, leży ono przed nami całe pozakreślane, z odnośnikami, pytajnikami itd. — mało miejsca mamy do rozporządzenia — przytoczymy tylko, że autor określa pochód jako »zmianę miejsca w prostym kierunku«, chociaż sam podaje w tym rozdziale zachodzenie, które przecież odbywa się po łuku, że nie rozumie znaczenia »czelny« a »boczny«, że niema jednolitości w rozkazach i nazwach, a są sprzeczności, że rozkazy są bałamutne, że czasem ryciny co innego pokazują, że autor, chociaż opowiada o »umiejętnem stopniowaniu ćwiczeń i logicznym rozwoju, poczynającym się od ćwiczeń najprostszych« — podaje najprzód trudne przeskoki, a potem łatwe siady, że nie odróżnia wolt. zawrotnych od okrocznych (str. 56), okrocznych od rozkrocznych (str. 61), odwrotnych od rozkrocznych (str. 74 a str. 80), odwr. od okr. (str. 76), zawr. od rozkr. (str. 79). Również nie pojmujemy, jak można zrobić kuczkę z podp. leżąc pobok na poręczach »podmykiem do postawy«, jakim sposobem dostał się przemyk i wychwyt do wolt. przewrotnych (str. 84), że w grupie zwieszania na drążku jako ćwiczenie (»element« — bo tak autor na początku zaznacza) jest pochód (str. 87), — obrót, podmyk (str. 90), że wymyki są 1) przodem, 2) tyłem, 3) ciągiem, 4) zamachem, 5) przedudziem — tak, jakby wymyk przodem nie mógł być i ciągiem równocześnie, że tem samem prawem co u autora odmyk mógłby być i wymyk zaliczony do kołowrotów (str. 96) itd. itd. — czy dosyć? Na zakończenie podamy jeszcze, jak autor opisał ćwiczenia na orczyku i kółkach »rzymskich«. W dziale orczyk jest na 3 stronach wyliczonych kilkadziesiąt ćwiczeń bez porządku: obok zwieszania wymyk, dalej wsiad, obrót, wspieranie, podpór itd., a w dziale kółka »rzymskie« nie zadał sobie autor nawet tego trudu, lecz umieścił kilka rycin i opisawszy »bujanie« tj. huśtania dodaje: »prócz odrycinowanych ćwiczeń są jeszcze powszechnie znane: wspieranie wolne w miejscu ciągiem i rzutem, w bujaniu rzutem i wychwytem i wymyk z kółkami po biodra«. Jeśli więc ma być jakaś wartość niniejszego dziełka, to powinien je autor przerobić ale to gruntownie przerobić, uporządkować według jakiegoś systemu, usunąć sprzeczności itd., jednem słowem przejść wiersz po wierszu, zwracając uwagę i na rozkazy (n. p. »nachwyt ćwicz!« = laskę opuść), na język, miejscami wcale nie polski — a i na korrektę. Nie na to przecież pracuje się u nas od lat blizko 30 nad ustaleniem języka gimnastycznego i systemu, aby ani jednego ani drugiego nie szanować!

*(w.)*

# KRONIKA.

**Wieczorek gimnastyczno-wokalny** odbył się w dniu 17 październ. b. r. w przepełnionej publicznością sali Sokoła krakowskiego. Rozpoczęto go korowodem ułożonym przez Z. Wyrobka, a podanym w Nr. 1 naszego pisma, poczem po krótkiej przerwie nastąpiły ćwiczenia wolne w 4 obrazach z rozróżnianiem szeregów. Podobały się one nadzwyczajnie oklaskującym każdy obraz widzom, toteż postanowiliśmy podać je w naszych przykładach do szerszej wiadomości, aby także i inne gniazda przy sposobności skorzystać z nich mogły, przyczem z góry możemy zapewnić, że ćwiczenia te wywrą nawet na najobotętniejszej publiczności niebywałe wrażenie, łatwość zaś układu nie przedstawia żadnych trudności w ich wyuczeniu się.

Z ćwiczeń na przyrządach, w których wzięły udział równocześnie trzy zastępy na koniu, poręczach i koźle, podnieść należy zwłaszcza nadzwyczaj trudne woltyże na koniu wszerz, które pod każdym względem bez zarzutu i poprawnie wypadły. Trudno też pominąć milczeniem popis wzorowego zastępu, który swymi ćwiczeniami na drążku amerykańskim wywołał prawdziwy entuzyazm wśród publiczności, bo też nie wiadomo było co podziwiać bardziej, czy trudność ćwiczeń czy też raczej ich poprawne wykonanie. Niepodobna wymienić wszystkich kombinacyi, które się tam widziało, chcąc jednak dać czytelnikom pojęcie o ich rodzaju, podajemy kilka z nich dla przykładu. Tak: ze zwieszenia podchwytem rozkroczka ponad drążek — kołowrót olbrzymi nachwytem zakończony w przednim zamachu przerzutem wolnym (saltem o krzyżach wygiętych) — przewrót wolny, wstecz z postawy na drążku — stanie na rękach poprzek itd.

Niemniejszy zachwyt i burzę oklasków wywołały igrzyska i piramidy wolne, wykonane przez sześciu członków grona nauczycielskiego. Tu podnieść należy jako nowość pierwszy raz u nas widzianą, budowanie piramid z postawy leżąc, do postawy stojąc. Zasługują one ze względu na swą oryginalność na szczególniejsze uwzględnienie.

Wieczorek zakończyły obrazy marmurowe, z których dwa znane były z dawnych popisów, reszta zaś po raz pierwszy w Galicyi była wykonywaną.

Nadmienić wypada, że przerwy między punktami gimnastycznymi wieczorku wypełniał nowo zorganizowany chór Sokoła, który też wraz z niezmordowaną orkiestrą »Harmonią« świetnie się ze swego zadania wywiązał.

**Z Nowego Sącza.** Dzięki naczelnikowi Sekcyi konserwacyi kolei państwowej p. Schleintherowi, otrzymał Nowy Sącz nietylko jedną więcej szkołę ludową, ale nadto wzorowe boisko gimnastyczne, zbudowane i urządzone wedle wszelkich wymogów planu dla szkół ludowych wydanego.

Boisko to, przylegające do budynku szkolnego, jest 35 m. długie, a 25 m. szerokie; poszczególne jego części, przeznaczone do skoku, są wyścielone garbówką (korą drzewną), praktyczniejszą i lepszą od używanych w naszych salach materacy. Tuż obok boiska wznosi się szopa kryta papą, a służąca do przechowania przyborów i przyrządów. Te ostatnie, w szczególności zaś drążki, drabiny, żerdzie, krążnik łatwo się dają przymocowywać do słupów i rusztowań stale na boisku wkopanych. Środek boiska o przestrzeni mniej więcej 20×15 m., o powierzchni równej i twardej, przeznaczony jest do ćwiczeń wspólnych oraz gier i zabaw.

Urządzenia tego, pod każdym względem rzeczywiście wzorowego, boiska podjął się p. Kazimierz Homiński z Krakowa, który też ze swej znanej fabryki wszystkich przyrządów i przyborów dostarczył. Koszt całego boiska, licząc w to naturalnie także kupno przyrządów i przyborów, wynosił około 650 złr.

**Jakie sumy pochłaniają zloty gimnastyków francuskich.** Szwajcarska gazetka gimnastyczna, zastanawiając się nad powyższem pytaniem, podaje szczegółowe kwoty, z których możemy nabrać dokładnego wyobrażenia o kosztach zjazdów, urządzanych corocznie przez związek gimnastyków we Francyi. I tak np. zjazd w Paryżu w r. 1889 kosztował 80.000 franków, w Nancy (1892), tylko 32.000 fr., w Lyonie (1894) 58.000 fr. itd. Dla wyjaśnienia dodać należy,

że na kwoty te składają się subwencye państwa i gminy, w której murach uroczystość się odbywa, a która z góry, jeszcze przed urządzeniem zlotu subwencyę zagwarantować musi, jeżeli chce gościć u siebie uczestników zlotu.

**Cavill, słynny pływak australski**, który co do wytrwałości nie miał równego sobie na świecie, uległ nieszczęśliwemu wypadkowi. Ufny bowiem temu, że już raz udało mu się 5½ minuty wytrzymać pod wodą, zapragnął stworzyć nowy rekord i jeszcze dłużej pod powierzchnią wody pozostać. Niestety rachuby go zawiodły, gdyż po zanurzeniu nie pokazał się więcej, a strwożeni przyjaciele wydobyli go po 7 min. już trupem.

**Tegoroczny kongres olimpijski** zgromadził w dniach 28-31 lipca, jak to czytamy w czasopiśmie »Allgemeine Sportzeitung«, blisko 300 osób, a między nimi także wiele kobiet do Havru. Pierwszy dzień zajęło otwarcie kongresu przez przewodniczącego, barona Coubertina, i ogólne debaty o potrzebie ćwiczeń fizycznych, o ich uprawianiu w szkołach i t. d., dalsze dnie zeszły na obradach komisyi t. zw. szkolnej, która się miała zająć gimnastyką i hygieną w szkołach, oraz komisyi sportowej.

Z ważniejszych uchwał powzięto na wniosek p. Kemeny z Buda-Pesztu następującą:

»Drugi kongres olimpijski zebrany w Hawrze uznaje i orzeka, że najwyższym celem i szczytem wychowania fizycznego jest harmonijne połączenie gimnastyki z atletyką«.

Między innemi postanowiono także odbyć w lecie r. 1900 zabawy olimpijskie, których szczegóły po bliższem opracowaniu do publicznej wiadomości podane zostaną. Debaty nad zawiązaniem ligi, któraby pod nazwą »Olimpijska Unia światowa« objęła wszystkie stowarzyszenia gimnastyczne i sportowe i wydawała specyalny swój organ w kilku językach, nie doprowadziły do żadnych bliższych rezultatów, ani też stanowczych postanowień.

**Trzeci Zlot Związku Sokołów polskich w Ameryce Północnej** rozpoczął się w South Bend w dniu 2. lipca b. r. obradami delegatów gniazd Chicago-South, Chicago i South-Bend w liczbie 33 pod przewodnictwem prezesa zlotu M. I. Sadowskiego. Z licznych powziętych przez zgromadzenie uchwał zaznaczamy, że na wniosek Wydziału postanowiono zamianować naczelnika Z. S. P. w Galicyi A. Durskiego członkiem honorowym Związku za jego wielkie zasługi na polu gimnastyki, przyczem zaznaczono, że dzięki jedynie jego podręcznikom zdołano zorganizować i prowadzić ćwiczenia w polskim języku. W drugim dniu zlotu odbyły się o godz. 8. wieczór publiczne popisy gniazd sokolich. Opis ćwiczeń podajemy dosłownie za sprawozdawcą »Sokoła amerykańskiego« (Nr. 12); brzmi ono następująco: Przy dźwiękach orkiestry, grającej marsza ćwiczebnego, wystąpiła drużyna sokola do ćwiczeń laskami. Chłop w chłopa dorodni, muskularni, prości, z ogniem w oczach, z rumieńcami zdrowia na licach, ale cóż z tego! Gdy przyszło do ćwiczeń — aż wstyd mówić! Jeden w lewo, drugi w prawo, jedna laska do góry, druga na dół... jeden do Sasa, drugi do lasa! Druh naczelnik stał jak na żarzących węglach, zaciskając zęby, oblany rumieńcem wstydu, prędko więc rozkazał ścieśnić szeregi i wymaszerować z sali niekarnej drużynie. Przykro nam niezmiernie, iż opisywać to musimy i że opis ten dojdzie do braci naszych w kraju, ale trudno! Może ten środek wywrze trochę wpływu na tych, którzy należąc do gniazd sokolich, traktują sokolstwo, jako zabawkę. Niechaj lepiej opuszczą szeregi sokole i zapiszą się w poczet Corbettów i Fitzimmonsów, będzie im tam dogodnie, a nam bez nich jeszcze dogodniej. Naczelnika nie winimy wcale, widzieliśmy bowiem, jak się namordował, pragnąc zebrać ćwiczebnych na próby, pragnąc stworzyć jaką taką całość. Uratowały ten pamiętny wieczór ćwiczenia na przyrządach. I tu właśnie okazał się w pełni nasz charakter polski. Gdzie chodzi o pokaz siły, zręczności, odwagi, tam zawsze jesteśmy, gdzie zaś potrzeba karności, jednolitego, wspólnego działania, tam nas niema.

W dniu trzecim udali się uczestnicy zlotu, poprzedzani orkiestrą i oddziałem krakusów, do parku pod miastem leżącego, gdzie obok wesołej zabawy odbyły się zawody gniazd w skoku w dal o nagrodę, którą stanowił wspaniały puhar. Skakano dość oryginalnie, bo każde gniazdo reprezentowane było przez

4 członków, którzy pojedyńczo wykonywali skok w dal. Rezultat każdy dokładnie zapisywano, a suma odległości przez taką czwórkę wykazanych rozstrzygała o pierwszeństwie gniazda. Najlepszy wynik osiągnął Sokół z Chicago Nr. I, mianowicie:

| | | |
|---|---|---|
| 1-szy przeskoczył | . . . . . . . | 16 stóp $1^1/_2$ cala |
| 2-gi » | . . . . . . . | 17 » — » |
| 3-ci » | . . . . . . . | 16 » 2 » |
| 4-ty » | . . . . . . . | 16 » 4 » |
| Suma odległości wynosiła zatem | . . . | 65 stóp $7^1/_2$ cala |

podczas gdy w innych gniazdach wynosiła następująco: Sokół w Chicago Nr. II. 61 stóp $^1/_2$ cala; Sokół w South Chicago 61 stóp 11 cali; Sokół w South Bend 61 stóp $3^1/_2$ cala.

Opis zawodów kończy sprawozdawca wspomnianego pisma następująco: »Puhar więc dostał się gniazdu Nr. I. w Chicago. Najlepszy skok wynosił 17 stóp 1 cal. Rezultat to nie bardzo pomyślny, jeżeli zważymy, że na majowym zlocie niemieckich turnerów w St. Louis najlepszy skok wynosił 21 stóp 5 cali, na zjeździe zaś amerykańskich studentów w Berkley Oval — 22 stopy $4^3/_5$ cala. Dla nas jednak istnieją okoliczności łagodzące, a mianowicie straszny upał, wskutek czego zawody nie mogły się odbyć na boisku, ale w nieogrodzonej szopie, gdzie publiczność tak się tłoczyła, że przeszkadzała ćwiczącym, pomimo nawoływań i wysiłków utrzymania porządku przez rozstawionych szeregiem sokołów.«

Gdy skok w wyż i reje z powodu nadzwyczajnego upału dochodzącego 100 stopni Far. odpadły, odbyto jeszcze o 5 popołudniu wyścigi cyklistów na przestrzeni dziesięciomilowej. Palma zwycięstwa przypadła S. Adamkiewiczowi, który przestrzeń tę przebył w 30 m. 40 s.

„**Sokół**“ wychodzący w Ameryce ogłasza następującą odezwę Towarzystwa lekarzy polskich do publiczności polskiej w Stanach Zjednoczonych: »My członkowie Towarzystwa lekarzy polskich w Chicago, zebrani na konferencyi d. 14. lipca b. r., uznając racyonalność gimnastyki, jako środka hygienicznego, chroniącego od wielu przypadłości i chorób, a rozwijającego w młodzieży siły fizyczne i moralne i tem zapobiegającego skarłowaceniu rodzaju ludzkiego — gorąco zalecamy wszem wobec i każdemu z osobna, a przedewszystkiem młodzieńcom naszym, towarzystwa gimnastyczne (sokole) — rodziców zaś nawołujemy niniejszem, by dla dobra swych dzieci, że przemilczymy o innych wyższych celach, posyłali synów swych na naukę gimnastyki do tychże towarzystw, gdzie one istnieją — tam zaś, gdzie towarzystw takich niema, starali się o zakładanie takowych.« Oby tylko ta odezwa jak najpomyślniejszy skutek przyniosła i jak największej ćwiczącej dziatwy Sokolstwu w Ameryce przysporzyła.

Sprostowanie: W Nrze 10 naszego pisma podaliśmy przez omyłkę w kronice w ustępie zatytułowanym »Pierwsze zawody pływaków w Krakowie« jako trzeciego zwycięzcę Sielskiego, zamiast Bauera.

## ODPOWIEDZI OD REDAKCYI.

*H. Gąsiorowskiemu w Kołomyi.* Opis łyży (nartów), jakoteż i sposób ich używania podamy w przyszłym numerze, dlatego na razie na odnośne zapytanie wprost nie odpowiadamy.



Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.

# ROZKŁAD ĆWICZEŃ NA PRZYRZĄDACH

## dla członków Towarzystw gimnastycznych.

Ułożył **Z. W.**

Rozkład niniejszy ułożony jest na cały rok dla czterech zastępów, jeżeli przyjmiemy 3 lekcye ćwiczeń tygodniowo. Przez pierwszy kwartał należy prowadzić ćwiczenia oznaczone liczbą 1, przez drugi kwartał ćwiczenia oznaczone liczbą 2 i t. d. Oczywiście nadaje się rozkład ten i do ćwiczeń w dwóch zastępach silniejszych lub słabszych. Zmiany ćwiczeń należy uskuteczniać między I. a II. i między III. a IV. zastępem.

| Tydzień | Lekcya | Zastęp I. | Zastęp II. | Zastęp III. | Zastęp IV. |
|---|---|---|---|---|---|
| I. | *a.* | **Poręcze** (z boku)<br>1. wolt. zawrotne<br>2. » kucz. — odboczne<br>3. » odb. — kucz. — rozkroczne<br>4. » zawr. — wytrzymania | **Orczyk**<br>1. wspier. ciągiem<br>2. wymyki — kołowroty<br>3. zm. zwiesz. — wytrzymania<br>4. huśtania — zm. zwiesz. — obroty | **Drążek**<br>1. zm. zwieszeń<br>2. wymyki -- podm. ponad sznur<br>3. wspier. zamachem<br>4. » » | **Kozioł** (wzdłuż)<br>1. w. rozkroczne<br>2. » kuczne<br>3. » rozkroczne (bez most.)<br>4. » » » |
| | *b.* | **Drążek**<br>1. wymyki<br>2. obroty w zwiesz. — wsp. przedud.<br>3. wsp. przedud. ciąg. — zm. podp.<br>4. wymyki — przemyki | **Skok**<br>1. w wyż<br>2. z pomostu w bok<br>3. w wyż<br>4. w dal | **Poręcze** (w środku)<br>1. wywij. — kończy wolt.<br>2. wymyki<br>3. wolt. odwr. — zawr.<br>4. pochody — obroty | **Kółka**<br>1. wspier. przedud.<br>2. zm. zwieszeń<br>3. kół. po piersi: zm. zw. postawnych i postaw zwiesz. — krążenia<br>4. wspier. przedud. |
| | *c.* | **Koń** (wszerz)<br>1. w. okroczne<br>2. » okr. — odboczne<br>3. » zawr. — okroczne<br>4. » odwr. — zawrotne | **Mocowania — zapasy** | **Żerdź**<br>1. rząd: ćw. towarzyskie<br>2. II. wspinania<br>3. I. chwyty do wspin. — wspin.<br>4. II. » » » » | **Skok**<br>1. w wyż<br>2. w wyż (bez mostka)<br>3. przelotny<br>4. w wyż — w dal — w wyż (2 szn.) |
| II. | *a.* | **Poręcze** (w środku)<br>1. wywij. — zm. podp. — przeskoki<br>2. wytrzym. — przewr., przerzuty<br>3. wytrzym. — obroty<br>4. poch., posk. — zm. podp. | **Drabina** (poz. ze sp.)<br>1. wspier. — poch., posk. — wytrz.<br>2. wywij. — poch., poskoki<br>3. obr. — poch., posk. — zm. zwiesz.<br>4. zm. zw. — wym., odmyki | **Drążek**<br>1. wymyki<br>2. wsp. przedud. zamachem<br>3. zm. zwiesz. — wytrzymania<br>4. wywij. — obroty | **Koń** (wszerz)<br>1. w. okroczne<br>2. » odwrotne<br>3. » okr. (tył. — szerm.)<br>4. » odb. — okroczne |
| | *b.* | **Drążek**<br>1. wspier. przedud. w zamachu<br>2. wsp. rzutem — wolt. okr.<br>3. wsp. wychwytem<br>4. wytrzym. — wsp. ciągiem | **Kozioł** (wszerz)<br>1. w. kuczne, chyłkiem (m. spr.)<br>2. » kuczne (sznur przed kozł.)<br>3. » przewr., przerz. — wytrzym.<br>4. » kuczne (bez most.) | **Stół** (wszerz)<br>1. w. odboczne<br>2. zm. podp. leż.<br>3. w. odb. — odwrotne<br>4. w. kucz. krocz. i chyłkiem | **Ciężary** |
| | *c.* | **Kółka**<br>1. huśtania — zm. zwiesz.<br>2. woltyże<br>3. skok ponad sznur<br>4. huśtania — woltyże | **Koń** (wzdłuż b. ł.)<br>1. w. rozkroczne<br>2. » przewr. — przerzutne<br>3. » okr. — zawr. — odwrotne<br>4. » przewr. — przerzutne | **Poręcze** (z boku)<br>1. wolt. zawrotne<br>2. » kucz. — okroczne<br>3. » zawr. — zm. podporów<br>4. » odwr. — zawrotne | **Różności** |
| III. | *a.* | **Poręcze** (na końcu)<br>1. wolt. okr. — rozkroczne<br>2. wymyki — przewr., przerzuty<br>3. wolt. zawr. — przerzutne<br>4. wymyki — wolt. zawr. | **Skok**<br>1. w dal<br>2. w wyż (bez mostka)<br>3. z pomostu w wyż<br>4. w wyż (bez mostka) | **Kółka**<br>1. huśtania — obroty<br>2. wspier. ciągiem<br>3. huśtania — zm. zwiesz.<br>4. huśtania — obroty | **Kozioł** (wszerz)<br>1. w. kuczne<br>2. » okr. — odboczne<br>3. » przerz. — kuczne<br>4. » kuczne (b. most.) |
| | *b.* | **Drążek**<br>1. wywij. — zm. zwiesz. — obroty<br>2. zm. zwiesz. — wytrzymania<br>3. zm. zwiesz. — wymyki<br>4. wywij. — poskoki — zm. zwiesz. | **Stół** (wszerz)<br>1. w. zawr. — przerzutne<br>2. » odb. — kuczne<br>3. » okr., odb., zawr. (zm. podp. l.)<br>4. » kucz. — rozkroczne | **Drabina** (pion.)<br>1. wstęp. — pochody<br>2. pochody — posk.<br>3. wstęp. — obr. — pochody<br>4. zm. zwiesz. — wstęp. | **Koń** (wzdłuż b. ł.)<br>1. w. rozkroczne<br>2. » okr. — zawrotne<br>3. » rozkroczne<br>4. » okr. — zawrotne |
| | *c.* | **Orczyk**<br>1. obr. w huśtaniu — wymyki<br>2. skok ponad sznur<br>3. or. po biodra: wolt. — postawy zwiesz. na or.<br>4. or. po biodra: wolt. — zm. zwiesz. na sznurach | **Piramidy**<br>1. trójkowe<br>2. dwójkowe<br>3. w zastępie<br>4. dwójkowe | **Drążek**<br>1. wspier. ciągiem<br>2. dr. po biodra: zm. podp. — odm. — zm. zwiesz. post.<br>3. wywij. — obroty<br>4. dr. po biodra: w. okr. kucz. odb. — odmyki | **Skok**<br>1. w dal<br>2. o tyczce w wyż<br>3. dwójskok w dal<br>4. w głąb |
| IV. | *a.* | **Lina**<br>1. wspinania<br>2. wspinania — wytrzym.<br>3. wspinania<br>4. wspinania — wytrzym. | **Koń** (wszerz)<br>1. w. odwrotne<br>2. » zawrotne<br>3. » odboczne<br>4. » kucz. — okr. — odboczne | **Poręcze** (w środku)<br>1. pochody, poskoki<br>2. wolt. okr. — zawr.<br>3. wytrzym. — pochody<br>4. wywij. — zm. podp. | **Piramidy**<br>1. trójkowe<br>2. czwórkowe<br>3. w zastępie<br>4. dwójkowe |
| | *b.* | **Poręcze** (w środku)<br>1. pochody — obroty — poskoki<br>2. wspierania — przeskoki<br>3. poch., posk. — zm. podp.<br>4. wspier. — obroty | **Ciężary** | **Drążek**<br>1. most spr.: w. okr. — odm., od., zesk.<br>2. dr. po piersi: nauka wychw.<br>3. most spr.: skok ponad sznur<br>4. dr. po piersi: nauka wychw. | **Kładki**<br>1. pochody z laską żel.<br>2. mocowania — wymijania<br>3. wysk. — przekr. — przesk.<br>4. ćwicz. wolne |
| | *c.* | **Kółka**<br>1. wymyki<br>2. huśtania — obroty<br>3. wspier. ciągiem<br>4. wymyki — wytrz. — kołowr. | **Skok**<br>1. w głąb<br>2. o tyczce w wyż<br>3. przelotny<br>4. z pomostu w dal | **Orczyk**<br>1. wymyki<br>2. huśtania — obroty<br>3. » »<br>4. wymyki | **Koń** (wszerz)<br>1. w. rozkroczne<br>2. » odb. — okroczne<br>3. » odboczne<br>4. » zawrotne |
| V. | *a.* | **Drążek**<br>1. wspier. ciągiem<br>2. wydźwigi — odmyki, przewr.<br>3. przemyki — wsp. przedud.<br>4. wspier. przedud. — kołowr. | **Koń** (wzdłuż z ł.)<br>1. w. okroczne<br>2. » rozkroczne (poprzek)<br>3. » kuczne (pobok)<br>4. » przewr. przerz. — wytrzym. | **Poręcze** (na końcu)<br>1. wolt. okroczne<br>2. wymyki<br>3. wolt. okr. — odwrotne<br>4. wolt. okr. — rozkroczne | **Skok**<br>1. w głąb<br>2. w wyż — w dal — w wyż (2 szn.)<br>3. w głąb<br>4. w wyż |
| | *b.* | **Drabina** (skoś. ze sp.)<br>1. pochody — wytrzymania<br>2. poch., poskoki<br>3. pochody — wytrzymania<br>4. zm. zwiesz. — poch., poskoki | **Kozioł**<br>1. wzdł. w. przerz. — rozkr.<br>2. wsz. w. kuczne (sznur. za kozł.)<br>3. wzdł. w. rozkroczne (w wyż)<br>4. » w. rozkr. (sznur p. kozł.) | **Kółka**<br>1. skok ponad sznur<br>2. » » »<br>3. woltyże<br>4. wywij. — zm. zwiesz. | **Mocowania — zapasy** |
| | *c.* | **Poręcze** (z boku)<br>1. wolt. odwr. — zawrotne<br>2. » zawr. — przerz. — odwr.<br>3. » kucz. — okr. — odboczne<br>4. » zawr. — przerzutne | **Różności** | **Drążek**<br>1. wywijania<br>2. wywij. — zm. zwiesz.<br>3. wspier. rzutem<br>4. wytrzymania — pochody | **Kozioł** (wszerz)<br>1. w. odb. — kuczne<br>2. » kuczne (bez most.)<br>3. » odwr. — kuczne<br>4. » okr. — kuczne |
| VI. | *a.* | **Drążek**<br>1. wychw. — przemyki<br>2. ćwicz. dwójkowe: wspier. ciąg.<br>3. wywij. — obr. — wychwyty<br>4. wydźwigi — odmyki | **Skok**<br>1. przelotny<br>2. w wyż i w dal (2 sznury)<br>3. dwójskok w dal<br>4. w wyż — w dal — w wyż (2 szn.) | **Lina**<br>1. zm. zwiesz. postawnych<br>2. zm. postaw zwieszonych<br>3. wspinania<br>4. » | **Koń** (wzdłuż b. ł.)<br>1. w. odwrotne<br>2. » »<br>3. » »<br>4. » rozkroczne |
| | *b.* | **Żerdź**<br>1. II. wspinania<br>2. rząd: ćw. towarz.<br>3. rząd: wsp. po pierw., zejś. po ost.<br>4. I. zm. zwiesz. — wspinania | **Stół** (wzdłuż)<br>1. w. przerz. — wytrzymania<br>2. » przerz. — kuczne<br>3. » przewr., przerzutne<br>4. » przerz. — wytrzymania | **Poręcze** (w środku)<br>1. wspierania<br>2. wywij. — pochody (n. k. wolt.)<br>3. wymyki<br>4. wspierania — obroty | **Skok**<br>1. przelotny<br>2. w wyż<br>3. w wyż (most. spręż.)<br>4. przelotny |
| | *c.* | **Kółka**<br>1. wywijania<br>2. wymyki — kołowroty<br>3. huśtania — zm. zwiesz.<br>4. wspier. w miejscu | **Koń** (wszerz)<br>1. w. rozkroczne<br>2. » kucz. — przerzutne<br>3. wytrzymania<br>4. w. kucz. — rozkroczne | **Drabina** (poz. ze sp.)<br>1. wywij. — pochody<br>2. poch., poskoki — obroty<br>3. zm. zwiesz. — poch. — wytrz.<br>4. poch., poskoki | **Stół** (wzdłuż)<br>1. w. kucz. — rozkroczne<br>2. » przewr. — wytrzymania<br>3. » przewr. — zm. podp. leż.<br>4. » kuczne — podp. leż. |